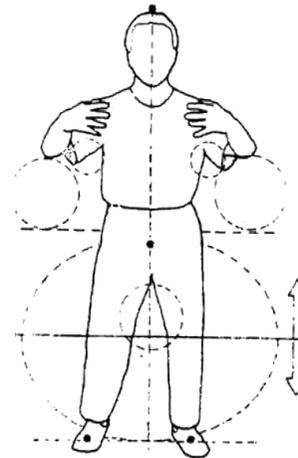




## YI QUAN

# ARTI INTERNE CINESI



## YI QUAN

CORSI:

- YI QUAN JI JI ( MARZIALE )

GIOVEDI' 19.30 - 20.30

- YI QUAN YANG SHEN ( SALUTE )

DOMENICA 09.00 - 13.00

DATE:

- 1) 17 / 09 / 2017
- 2) 01 / 10 / 2017
- 3) 12 / 11 / 2017
- 4) 03 / 12 / 2017
- 5) 21 / 01 / 2018
- 6) 04 / 02 / 2018
- 7) 04 / 03 / 2018
- 8) 08 / 04 / 2018
- 9) 13 / 05 / 2018
- 10) 03 / 06 / 2018
- 11) 01 / 07 / 2018

- PERSONAL TRAINING Lezioni individuali e personalizzate

A.S.D.

ACCADEMIA

DISCIPLINE ORIENTALI

VIA BARDET 38/40  
65126 PESCARA

INFO:

MOBILE  
+ 39 346 2397851

E-MAIL  
[info@accademiadisciplineorientali.com](mailto:info@accademiadisciplineorientali.com)

WEB SITE  
[www.accademiadisciplineorientali.com](http://www.accademiadisciplineorientali.com)

A.S.D.  
ACCADEMIA  
DISCIPLINE ORIENTALI



# MOVIMENTO E BENESSERE



## DESCRIZIONE / BENEFICI

Lo Yi quan (“Pugilato della mente o intenzione”) è stato creato dal M° Wang Xiang Zhai (1886–1963).

La sua arte verrà chiamata da alcuni Da Cheng quan : “Pugilato della grande realizzazione”.

Lo Yi quan è uno stile potente, energetico e raffinato.

Paradossalmente è anche il più utilizzato in Cina nei presidi medici per le sue elevate proprietà terapeutiche.

Nello Yi quan si prediligono le posture statiche e i movimenti “piccoli” per armonizzare il sistema nervoso.

La pratica è ad alto contenuto propriocettivo e a basso impatto cardiovascolare.

E’ ottimo per i disturbi psicosomatici e per la riabilitazione neuro - senso - motoria.

## PROGRAMMA

### YI QUAN

- ZHAN ZHUANG  
Le posture dell’  
“albero immobile”
- SHI LI  
“Provare la forza”
- FA LI  
“Emettere la forza”
- SHI SHENG  
“La prova del respiro”
- BU FA  
Gli spostamenti con il  
“passo frizionato”
- JIAN WU  
La “danza dell’energia”
- TUI SHOU  
La “Spinta con le mani”
- SAN SHOU  
Il Combattimento

## PROGRAMMA

### VISUALIZZAZIONE

- SCUOLA DI  
RESPIRAZIONE
- SENSIBILIZZAZIONE  
ENERGETICA
- CONCENTRAZIONE
- MEDITAZIONE
- VISUALIZZAZIONE
- ALCHEMIA TAOISTA